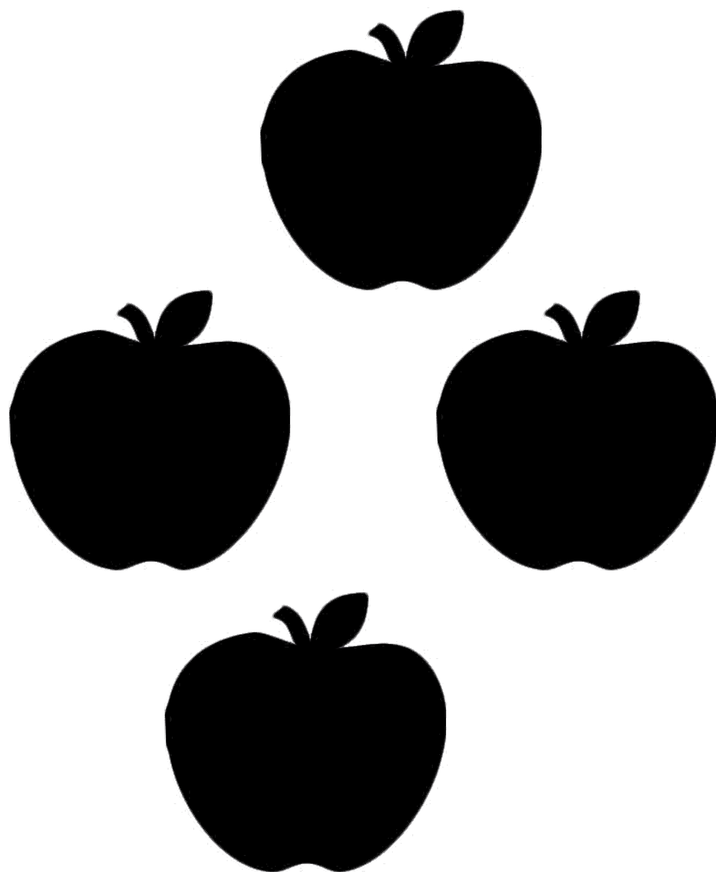
zen
centrum
amsterdam

zensor...

Zensor 67 herfst 2014



HOE VER VIEL DE APPEL VAN DE BOOM?

Redactioneel

Hoever viel de appel van de boom?
Bij Eva viel hij recht in haar handen. Zij deelde hem met Adam, waarmee de zonde was ontstaan. Bij Newton viel de appel op z'n hoofd, wat zorgde voor een diepgaand rationeel inzicht omtrent de zwaartekracht. Van huis uit kregen we nogal eens mee dat het ene of het andere type verhaal de waarheid was.

In deze Zensor zijn wij de appels en staat de boom voor 'die waarheid van huis uit'.
In zijn interview zegt Nico dat dé waarheid een spirituele ontwikkeling in de weg staat. We kloppen aan de poortloze poort vanuit een andere ervaring, en wat die – mystieke – ervaring ons meedeelt... dat zouden de religieuze tradities ons moeten uitleggen. Zo kwam Jan door een beleving van 'opgelost zijn in de natuur' vanuit een vrijgemaakt gereformeerd milieu bij zen terecht. Egbert spreekt van een vroeg 'vermoeden van bevrijding', waardoor geloof (Nederlands Hervormd) plaats maakte voor gelofte. Jacky's (katholieke) jeugd lijkt wel vervuld van spirituele ervaringen en zenbeoefening maakte de eenheid daarvan inzichtelijk. Ellen proefde als kind van het geheim van haar gelovige buren, en merkt nu dat zen haar dichter en dichter bij God brengt. En Janiek stelt zich voor als lid van de sangha afkomstig uit een bijna anti-spirituele omgeving. Bij hem is het de verwarring die hem naar de zen voerde. Verwarring over het spirituele, dat tot hem kwam (via jointjes, meditatie, filosofie en therapie) in combinatie met het brute dagelijkse bestaan.

Het kostte de schrijvers soms (veel) moeite om afstand te nemen van de waarheden uit hun verleden. Uiteindelijk blijkt er toch ook veelal weer het een en ander te zijn om naar terug te keren, vanuit een nieuwe blik. Lien zegt dat je altijd weer wordt geconfronteerd met je (in haar geval joodse oorlogs-) geschiedenis. Daar is immers de basis van haar leven gelegd. En Annemiek schrijft dat haar katholieke vader in haar systeem zit. Als ze dat moet loslaten moet ze zichzelf loslaten. Pieter verwijderde zich van de Rooms-katholieke kerk en zegt nu dat hij au fond niets begrijpt van dit bestaan. In zen vindt hij de ruimte voor de rijkdom, inspiratie, steun en troost die religie ook kan bieden. Christine moest het doen met de waarheid van een traumatische jeugd, waarin er geen andere vriend was dan Jezus. Na een lange leerzame weg zijn het ook bij haar de mystieke ervaringen die ruimte en verbondenheid brengen. "Het nonverbale had me meer te zeggen dan de verbale protestantse cultuur", vertelt Sandokai, die de waarheid deels heeft afgeworpen, maar nog worstelt met zaken als zonde, onmacht en schuldgevoel. En dan is er gelukkig ook nog troostrijke zen-soep tussen de zomerse alledaagse waarheden van verdriet, dood en verderf. Deze keer is er helaas geen haiku-hoek, maar in het vervolg weer wel, want Harry Stein blijkt een liefhebber van haiku's te zijn en gaat tot onze vreugde deze rubriek op zich nemen.
Overigens is de redactie ter aanvulling van de huidige ploeg nog op zoek naar meer redactieleden en naar een vormgever. Aanmeldingen zijn zeer welkom.



Smile - Karel Appel 1950

Een mond vol tanden

Wat is de spirituele voorgeschiedenis van onze sanghaleden en in hoeverre speelt die een rol in de huidige beoefening? Volgens Niko kleurt een christelijke of atheïstische opvoeding wel degelijk onze zenpraktijk. Maar de reden dat we zen gaan doen, dateert vaak van een veel vroeger moment in ons leven.

door Jacqueline Oskamp

Niko: 'Onze sangha is heel gemengd: je hebt mensen met een katholieke, protestantse of atheïstische achtergrond. De wijze waarop de religieuze opvoeding doorwerkt, is heel persoonlijk en dus verschillend. Verder heeft elke variant zijn voor- en nadelen. Het nadeel bij mensen die in een christelijk gezin zijn opgegroeid, kan zijn dat ze moeite hebben met rituelen, of last hebben van een moeilijk te overwinnen godsbeeld – Jung heeft ooit eens gezegd: wie eenmaal opgegroeid is met een bestraffende God, kan zich van dat idee nauwelijks bevrijden. Het voordeel is dat ze vertrouwd zijn met religieuze woorden, beelden en verhalen. Ze zijn ontvankelijk voor religie en vinden het niet vreemd om bij een religieuze traditie te horen.

Degenen die met niks zijn opgegroeid hebben als nadeel dat ze geen enkel religieus verhaal kennen. Daar tegenover staat hun onbevangenheid, ze stellen zich veel makkelijker open. Sommige leden hebben een sterk activistisch verleden gehad. Die politieke wil blijft vaak doorspelen. Het is voor hen moeilijk te accepteren dat religieuze beoefening een eigen terrein is, dat niets te maken heeft met je maatschappelijke opstelling.'

Het persoonlijke is politiek!

'Wanneer je deze beruchte uitspraak serieus zou nemen, betekent dit dat beoefening van meditatie en contemplatie ook een politieke daad is, al is de uitwerking daarvan objectief – in de wereld om ons heen – niet meetbaar. Maar vaak wordt dit persoonlijke van de spiritualiteit als onvoldoende ervaren. Zij vinden dat dat subjectieve werk van ons een maatschappelijke uitdrukking moet krijgen. In één woord: engagement. In de zendo hebben we in het verleden altijd oude actievoerders gehad: kritisch, actief en gespitst op democratische besluitvorming.'

Zijn de meeste zenbeoefenaars in wezen op zoek naar iets uit hun oude religie?

'Ik denk dat het om een veel fundamenteler spiritueel verlangen gaat, waarin ze ooit in hun 'oude' kerk zijn vastgelopen. Maar dat verlangen is gebleven en daar geven zij nu gehoor aan. Degenen die christelijk zijn opgevoed willen over het algemeen ook niet terug naar hun oude traditie, omdat daarin het mystieke element ontbreekt. Wel hoor ik vaak dat zij hun oude traditie beter gaan begrijpen dankzij alles wat ze van de zentraditie opsteken. Ze zijn gevoeliger geworden voor de symbolische waarde van teksten in plaats van de historiciteit of het morele oordeel wat eraan wordt verbonden. Toch is het voor sommigen een koude douche als ze voor het eerst in de zendo komen en zich realiseren dat hier ook sprake is van ritueel, ethiek en groepsvorming. Alles wat ze achter zich hadden gelaten, komt via de achterdeur weer binnen. Maar zonder vorm, teksten, ritueel en ethiek gaat het nu eenmaal niet.'

Hoe houd je deze mensen toch vast?

'Ik hoef niemand vast te houden. En als iemand terug wil naar de moederschoot van de kerk, is het ook prima. Spiritualiteit gaat over vrijheid. Er is niet één manier van zeggen, en niet één manier van doen, dus iedereen moet zelf beslissen

wat bij hem of haar past. Idealiter wordt een spirituele traditie zo uitgelegd en onderwezen, dat ook andere religieuze tradities verstaan kunnen worden.'

Als het erop aan komt zijn alle tradities hetzelfde?
'De kwestie is niet of ze hetzelfde zijn of niet. Alle religieuze tradities houden zich met dezelfde kern bezig: de mysteriën van het bestaan. Niet de vraag in hoeverre je die kunt begrijpen – daar is de wetenschap voor – maar juist het besef dat je volkomen onthand tegenover leven en dood staat. Alle tradities – mits zij niet al te dogmatisch zijn - geven toe: wij weten het ook niet. Als je het mysterie eenmaal verkent, dan blijken er veel overeenkomstige benaderingen te zijn: oefeningen, teksten, hoe de weg uitgelegd wordt, de verschillende fasen waar je doorheen gaat. Maar of we allemaal naar hetzelfde gaan, geen idee. Toch is het een troostrijke gedachte dat we allemaal met een mond vol tanden staan. En toch een geestelijk pad kunnen gaan.'
Bij de gemiddelde Tibetaanse school gaat het veel minder over mystiek.
'Ik hoop dat het zo ondogmatisch wordt verteld, dat je ook dan makkelijk begrijpt wat er bij andere tradities speelt. Maar inderdaad, onder boeddhisten heerst teveel de waarheidskwestie: Theravada versus Mahayana bijvoorbeeld. Wat mij betreft is dat een achterhaalde vraagstelling. 'De waarheid' staat een spirituele ontwikkeling in de weg. Alle belangrijke religieuze teksten zijn uitgeschreven influisteringen van nauwelijks hoorbare woorden, ingegeven tijdens een mystieke ervaring.'

Toch is het een troostrijke gedachte dat we allemaal met een mond vol tanden staan

En de christelijke kerken hebben dus ook te weinig aandacht voor de mystieke kant?
'Ja, zij verwaarlozen dat aspect. Ik vind dat het enerzijds gaat om de religieuze ervaring en anderzijds om de ontwikkeling die daaruit voortvloeit. Het is belangrijk dat die ervaring wordt geduid en dat je er iets mee kunt doen. Wat wordt ons in de mystieke ervaring meegedeeld? De religieuze tradities zijn er om ons dat uit te leggen.'

Zijn dat niet ervaringen die je vaak al op veel jongere leeftijd opdoet, dus niet zozeer in de kerk?
'Zeker. Soms komen mensen naar het zencentrum omdat ze een depressie hebben of iets moeilijks in hun leven meemaken, maar ik ben ervan overtuigd dat zij zich vaak melden met een onbewust motief. Een innerlijk geheim, dat ze moeilijk kunnen benoemen. Dat zijn glimpjes van mystieke ervaringen die ze koesteren. Wat mij betreft zijn zij van harte welkom!'

Zo ontzettend eenvoudig

door Christine de Jong

Vroeger thuis was er geen inspiratie, maar geweld en angst, met God en Jezus als enige lichtpuntjes. Christine beschrijft een lang leven vol zelfontwikkeling en liefde. Een leven van leren, werken, vallen en opstaan. Het ontdekken van de stilte en van bevrijdende inzichten van zen en tibetaans boeddhisme. Zichzelf genoeg en verbonden met alles.



beeld Henk Visch

Dubbele moraal

Ik ben opgegroeid in een gezin met christelijke invloeden; mijn moeder was katholiek, mijn vader protestant, er werd katholiek gebeden en ik ging naar een nonnenschool. De sfeer was niet inspirerend. Ik was een eenzaam kind en was niet welkom geheten in de wereld.

Er was een dubbele moraal bij ons thuis. Naar buiten toe moest alles er mooi, leuk en goed uitzien. Mijn vader was hotelhouder in ons dorp Hilversum. Niemand wist van de verschrikkingen die ik s' nachts - mijn kamertje grensde aan de slaapkamer van mijn ouders - moest aanhoren. Ook mijn twee zussen niet, die sliepen verder weg, net als de hotelgasten.

Een vervreemdende situatie, een soort film. De nachten waren pure angst. Ik hoorde alles: dronkenschap en agressie van mijn vader en de machteloosheid van mijn moeder. Ik was gedoemd om mijn moeder te beschermen en ook naar buiten toe te doen of er niets aan de hand was.

Gelukkig was er een God die ik om hulp vroeg en was Jezus mijn beste vriend.

In de wereld kon ik niet terecht.

Opbloeien, vallen en opstaan

Nu zijn we zeventig jaar verder.

Ik groeide op, heb mijzelf ontwikkeld met alles wat voorhanden was, heb een grote liefde gekend, een gezin gehad, interesses en werk gevonden om mijzelf een plek te geven en mij uit te drukken.

Maar ook hier bleek dat lang niet alles klopte, er kwamen scheurtjes en gaten in het bestaan, dat heel vaak een illusie bleek.

Ik heb er ook prachtig werk gedaan. Ik heb altijd met liefde les gegeven; Engelse cursussen aan volwassenen, en later quiltworkshops door het hele land.

En natuurlijk heb ik mijn kinderen intensief en met liefde begeleid.

Ik ben gescheiden toen ook mijn huwelijk een dubbelleven leek te worden, ik ben gaan schilderen... portretten van mensen en landschappen.

Hierin kon ik me uitdrukken, in opdracht werken, lesgeven. Voor meer werk volgde ik een computertraining en kreeg werk bij de Universiteit van Amsterdam, waar ik flink onderuit ben gegaan, overspannen geraakt op een werkplek die aan vroeger deed denken; heel erg onveilig!

Ik ging naar de Speyertherapie, want wie was ik nou toch echt onder al die laagjes?

Een verademing. Eindelijk werd mijn leven echt van mij!

Dan nog een cursus in bewustwording waarbij we tekenden wat er in je onderbewustzijn gebeurde.

Tuin van wijze leraren

En vervolgens, de stilte van zen, door een folder van Meindert van den Heuvel bij de Volksuniversiteit, met een tekst van Sogyal Rinpoche over het rustig stilstaande glas water waarin het vuil naar beneden zakt en het water helder wordt. Doe dat ook met jezelf!

Dat klonk prachtig. Zo stil en vrij... zou dat echt kunnen?

Er brak een mooie tijd aan. Meindert van de Heuvel, Nico Tydeman, Lida Kerssies, Thich Nhat Hanh, Jef Boekmans, heel veel retraites... De stilte in...

En nog meer leraren in die bloementuin van wijze stilte-leraren. Waaronder ook Sogyal Rinpoche; twee retraites in Amsterdam Zuidoost, vlakbij huis! Daar gebeurde iets erg indrukwekkends; er strekte zich opeens – achter alles - een enorme ruimte uit...

De weg leidde me naar de internet teachtings van Tenzin Wangyal Rinpoche, een leraar in de Dzogchen uit de Bontraditie, en het meest zachtaardige wezen ooit. En hij kwam twee keer per jaar naar Amsterdam!

Hier werd ik recht in het hart getroffen door de enorme eenvoud en openheid van dit bestaan, als je alle laagjes ervan afhaalt. En dat ook mijn leven zo is ten diepste... Alles werd heel persoonlijk op ieders (mijn) leven toegespitst. Diepe wijsheid van duizenden jaren geleden, die kwam hij zomaar brengen. Wat een cadeau!

Ik kon mijzelf toestaan mijn hart te openen, de laagjes te ontwarren en mezelf van alle oude pijn te bevrijden (pijn die eigenlijk helemaal niet van mij was, maar van de moeder, die ik op sleeptouw had genomen).

Heel zachtjes aan ontstond er een diepe bevrijding. Allereerst van het verleden, van de angst en de pijn. En later van het beknellende ego dat zoveel pijn vasthield. Pas nu ben ik vrij om er te mogen zijn met alle kwaliteiten, liefde voor het leven, vergeving van alles waar ik onder leed, heel veel waardering en dankbaarheid, warm enthousiasme en ook met al mijn verdriet.

Bevrijding ook, onlangs, door de verwerking van mijn jeugdtrauma dat bovenkwam. Ik kreeg kleinkinderen, liep mijzelf voorbij en raakte in een burnout.

Het herstel vindt nu plaats omdat ik op mijn plaats ben gevallen; ik ben precies waar ik hoor te zijn, nothing wrong!

En eigenlijk was ik daar al mijn leven lang, zij het onbewust.

Thuis

Dit is nu mijn toevluchtplek van groot vertrouwen. Ik ben er helemaal thuis, niet eenzaam en afgesneden, maar verbonden met iedereen en alles, zowel met de Boeddha als met Jezus Christus en met iedereen die mij de weg heeft gewezen naar mijn diepste ware zelf. Zo ontzettend eenvoudig en mijzelf compleet genoeg...

Van een dankbare zen-leerling die altijd een beginner zal blijven zodat alles mogelijk blijft.

De Sangha

Naam: Janiek Warnink
Zenpraktijk sinds: 2012

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Opgroeiend in een bijna anti-spirituele omgeving kende ik als puber met 'grote verwarring' lange tijd geen andere weg naar binnen dan met af-en-toe-een-jointje. Toen ik rond mijn twintigste eindelijk een schat aan Alan Watts opnames en een piepklein doe-het-zelf meditatie boekje ontdekte was ik dan ook net zo dol enthousiast als een paar maanden later ook weer teleurgesteld. Niemand, inclusief ikzelf, wist de (ogenschijnlijk) levensveranderende ervaringen die me in die tijd overvielen, echt te rijmen met het dagelijks leven, dat bruut bleek door te gaan. Vastbesloten om niet te gaan zweven liet ik het los, rondde mijn studie af en begon steeds meer (westerse) filosofie te studeren, aan de Universiteit van Amsterdam. Toen ik na weer wat jaartjes, dit keer via het denken (en vooral de filosofie van de psychoanalyse) nog steeds op een dood spoor bleek te zitten, voelde ik me niet alleen zelf rijp voor analyse maar kreeg ik - misschien wel van al dat zoeken - flinke last van migraine. De positieve kant was dat ik voor het eerst begon te vermoeden dat ik echt over mijn eigen leven kon beschikken en bovendien mezelf, dankzij de zogenaamde intellectuele bagage, eindelijk weer in staat achtte om me opnieuw te wagen aan die nog gevaarlijkere oosterse filosofieën en praktijken.

Het ietsje minder dramatische antwoord is dat ik op een mooie zomeravond, verlegen om een praatje, over Binnenkant struinde toen Meindert net de zendo opende.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Anders dan in het dagelijks leven kan ik op het kussen ontzettend goed nadenken, of opeens een belangrijke beslissing nemen. Ook met dagdromen krijg ik zo een uurtje vol. Om zonder forceren lang de aandacht erbij te houden kost me dan ook nog steeds zo veel moeite, dat ik me vaak, per zit, wel meerder malen afvraag of ik daar wel echt naar zoek. Meestal lukt het gek genoeg na die momenten juist wel om een poosje te genieten van mijn ademhaling of de een of andere sensatie. Heel af en toe wordt het dan als kers op de taart ook nog indrukwekkend stil, maar helaas tergend zelden en altijd te kort.

Waar spoort zen je toe aan?
Dat zazen zo ondogmatisch en down-to-earth is dat je er letterlijk niets voor hoeft te weten of kunnen, was echt een enorme mind opener en geruststelling. Ik kon na al die jaren eindelijk (zoals Sloterdijk schrijft) zelf gaan 'oefenen met leven'. Langzaam maar zeker ontdekte ik bovendien, via de modernere zen boeken, dat er naast zen en filosofie gelukkig een hele wereld aan wijsheidstradities en zinnige moderne praktijken bestond. Zoiets als geweldloze communicatie bijvoorbeeld. Dat dringt vanaf een hele andere kant, voor mij ook echt door tot de kern.

Wat leidt je af van je zen beoefening?
Door die zelfde verbreding dreigt ook wel een beetje de verwatering Het voordeel van minder boeddhistische of zogenaamd spirituele alternatieven is dat die niet zo'n last hebben van de vooroordelen, die mij zelfs zo lang weerhielden dat ik meende eerst filosofie te moeten studeren. Dat zoiets simpels als 'zitten' voor bijna iedereen in mijn omgeving nog steeds iets behoorlijk obscuurs heeft kan ik maar moeilijk accepteren. Daar komt bij dat zazen voor mij op dit moment echt geen wondermiddel blijkt. Dat ik bij het opstaan met hoofdpijn meer heb aan yoga of beweging haalt me behoorlijk uit mijn ritme.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Ik schijn het al te zijn maar 'verlichting'' blijf voor mij voorlopig toch wel de unique selling point.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?
Een van de strikken is ongetwijfeld het denken. Ook door dit schrijven komt er weer veel te veel los. Is het voor mijn perfectionistische geest niet veel handiger om 'gewoon' te streven naar 'gewoon' geluk en is zen wel de snelste van alle wegen naar Rome? Gelukkig voor zen, doorzie ik steeds meer hoe onhandig het is om diepgang te vermijden met nieuwe dingen en lijkt zen daardoor voorlopig nog steeds zelf de grootste valstrik (want juist met al die reflecties maak ik er zelf weer meer van dan alleen zitten).

Het geloof der vaderen

door Jan Klungers

Jan beschrijft hoe hij als religieus kind in een vrijgemaakt christelijk milieu grote liefde opvat voor de natuur en daar op jonge leeftijd aan de slootkant een mystieke ervaring heeft. Via zijn zoektocht langs allerlei kerkgenootschappen komt hij in aanraking met yoga en meditatie en uiteindelijk met zen. Hij ontdekt dat de essentie van de zenbeoefening dezelfde is als in de christelijke traditie.

De Kerk

Gereformeerd zijn is er in vele variaties. Ik groeide op in een vrijgemaakt gereformeerd milieu. Dogmatisch: Het Woord staat centraal en er is maar één Waarheid. Alles wat in de bijbel staat is letterlijk waar, van kaft tot kaft. Dus als er verschil van mening is moet iemand, doorgaans de ander, ongelijk hebben.

Al vroeg werd ik doordrenkt van het besef dat onze kerk de Enige Ware Kerk was.

Ik was een religieus kind. Misschien deed ik er nog wel een schepje bovenop. Maar toch zat er iets niet lekker.

Natuur en mystiek

Ik vatte al heel jong een diepe liefde op voor de natuur. Vooral voor vogels. Ik deelde dat met mijn vader. In het grote gezin waar ik opgroeide was er geen tijd om veel toezicht te houden op de kinderen. Dat gaf me een grote vrijheid om als jong kind al rond te zwerven in de natuur in de wijde omgeving van ons huis. Ik zal tien, hooguit elf geweest zijn toen me iets overkwam wat mijn leven diepgaand beïnvloedde. Ik zat aan de kant van een sloot aandachtig te kijken naar wat er om me heen te zien was. En opeens was ik verdwenen! Ik was er niet meer! Er was alleen de natuur om me heen en ik was daar als het ware in opgelost. In mijn taal was dat: ik heb God ontmoet.

Verwarrend was het ook: ik durfde er met niemand over te praten.

Dat had ik wel goed aangevoeld. Op de gereformeerde middelbare school leerde ik hoe fout mystiek was. Het was de zonde van de eigenwillige godsdienst. Dat betekent dat je er dan zelf wat van maakt in plaats van je precies aan het Woord te houden. Ik wist inmiddels beter. Studerend op en denkend over de verhouding tussen het scheppingsverhaal en de evolutietheorie kon ik uiteindelijk alleen maar de conclusie trekken dat het scheppingsverhaal in de bijbel niet letterlijk op te vatten was. Op school leerde ik vervolgens dat God de mensen op de proef heeft gesteld door fossielen in de aarde te scheppen. Inmiddels was het helemaal duidelijk voor me dat deze geloofsgemeenschap niet de mijne was.

Maar wat nu?

Zoektocht

Ik ging op zoek en bezocht zo ongeveer alle kerkgenootschappen die Haarlem rijk was. Intussen was mijn moeder erg bezorgd vanwege mijn zoektocht. Ze was erg bang dat ik 'voor eeuwig verloren zou gaan'.

Via een vriend kwam ik in aanraking met yoga en meditatie. Dat kende ik: heel stil zitten! Ik verdiepte me er verder in en vond iets over zen: Het dagelijks leven als oefening van Karlfried Graf von Dürckheim. Het was me duidelijk dat dit de weg was die ik moest inslaan. Toch duurde het nog wel tot in mijn vijfentwintigste jaar voordat mijn angst oploste: Stel je voor dat ik het mis heb! Dan ga ik voor eeuwig verloren!

Ik ontdekte dat beoefening in de christelijke traditie over hetzelfde gaat als beoefening in de zentraditie.

Zenbeoefening

Naar mate ik me meer in zenbeoefening verdiepte viel me op de steeds terugkerende aansporing om diep in mezelf af te dalen om daar uiteindelijk te ontdekken dat 'ik' oneindig veel groter ben dan de grenzen van mijn persoon. Dat de Grote Werkelijkheid uitsluitend in mezelf te vinden is. Dat is wat ik later de route van binnenuit ging noemen. Ik kende alleen de route 'van buitenaf', waarbij een diepgaande aandacht voor mijn omgeving me daar als het ware introk, alsof ik er in werd opgelost. Ik denk dat het waardevol is om beide routes te kennen.

In mijn zenbeoefening leerde ik de bijbel met nieuwe ogen te lezen, minder letterlijk. Ik ontdekte dat beoefening in de christelijke traditie over hetzelfde gaat als beoefening in de zentraditie. Veel teksten in de bijbel ben ik zeer gaan waarderen. Toch heb ik me nooit opnieuw met de christelijke traditie kunnen verbinden. Elke keer als ik psalmgezang hoor roeren mijn wonden zich weer. Niet meer zo hevig, maar toch…

Mijn vader maakte kort voor zijn sterven duidelijk dat hij geen dominee op zijn begrafenis wilde. "Ik heb God nooit in de kerk ontmoet", zo zei hij. "Ik heb God wel in de natuur ontmoet".

De traditie, de beoefening, wordt door mensen doorgegeven, met alle pijnlijke kwesties die daaruit ontstaan. Dat de christelijke traditie daarop niet het alleenrecht heeft weten we in de zentraditie inmiddels ook maar al te goed.



Levensovertuigingserfenis

door Sandokai

Een zwerfkei, een dode muis en een bromvlieg. Hoe passen deze dingen in elkaar? Sandokai schetst scherpe randen die gaan slijten en scherpe randen, die nodig blijven. Er is nog altijd zwart en er is stinkend lekkend grijs. Of: hoe een bromvlieg de weg wijst naar het gereedschap.

Gereformeerd

Het gereformeerde gezin waar ik uit kom, was niet heel streng: je mocht op zondag niet zwemmen, maar als je naar een hervormde dominee wilde, was dat geen probleem. Mijn vader vond dat we onze eigen keuzes moesten maken.

Ik brak los en werd een zwerfkei, waar veel scherpe randjes inmiddels vanaf gesleten zijn.
Wat waren die scherpe kanten? In drie punten:

- God alleen de eer. Eigen verdienste, of je daarop beroemen, was zonde. Wat niet betekent dat je niet kunt pronken met je bescheidenheid.
- 'Je naaste liefhebben als jezelf' was meer: 'alleen je naaste liefhebben'. Niet jezelf liefhebben; dat was egoïsme.
- Niet in staat tot enig goed en geneigd tot alle kwaad. Het kwaad reken je jezelf toe. Al het goede wat je doet komt niet uit jou, maar uit God. Zo kun je Gods grasveld erg kort houden: alle koppen eraf. De kruisdood van Christus heeft een mystieke betekenis. Zonder dat vraag je je af: hoezo moet ik me schuldig voelen? Voor mij had hij daar niet hoeven hangen. Chantage.

Het was de gewoonte niet alleen jezelf, maar ook elkaar kritisch te becommentariëren, ook dominees en gezagsdragers. Hoewel het kan ontaarden in eindeloos gevit, was het ook een manier om elkaar alert te houden. In zo'n klimaat is het veel moeilijker om misstanden als bijvoorbeeld misbruik te gedogen.

En weer ge-re-formeerd

Eenmaal uit huis ben ik in andere werelden terecht gekomen; in de vrouwenbeweging geplonsd, gaan schilderen en tai chi-en. Het nonverbale had me meer te zeggen dan de verbale protestantse cultuur.

Wat nog steeds pijn doet is het wurgcontract van zonde, onmacht en schuldgevoel, en het zwart dat daar het symbool van is.

De onderlinge kritische reflectie is – zonder schuldgevoel – nog steeds belangrijk. Zonder dat worden we als sangha meer een vereniging tot wederzijdse bewondering.

Epiloog

In de keuken stonk het naar rot vlees; ik keek overal maar ik kon het niet vinden. Tot er een bromvlieg binnenkwam, en op de bak met gereedschap ging zitten. Tussen het grijs van ijzer en aluminium lag een dode muis. Hij lekte al een beetje.

Kinderen van God

door Ellen Neve

“Zijn wij dat ook?” vroeg kleine Ellen. Maar haar moeder vertelde haar dat ze blij moest zijn dat zij dat niet waren. Opgroeien in een overtuigd atheïstische familie kan jaloers maken op anderen die wel in God geloven. Het is bijzonder om te lezen hoe Ellen tegen de stroom in ging en wat zij daarmee bereikte.

In verwondering rondkijken

Zes was ik toen we gingen verhuizen naar Maarssen, vlak bij Utrecht. Mijn vader had een nieuwe baan en onze woonboot was naar de kleine fabriekshaven gesleept. Dit kleine haventje, dat hoorde bij een baggermaatschappij, zou tot mijn twaalfde jaar mijn wereld zijn. De woonboot werd tussen twee andere boten gelegd. Aan de ene kant woonde een gezin met zes kinderen en aan de andere kant een gezin met twee kinderen. Als ik vanuit mijn slaapkamerraam over het water heen keek kon ik op de wal een prachtig groot huis zien. Daar woonde de baas - zo heette dat toen nog - van mijn vader. De baas had acht kinderen. Ik was daar diep van onder de indruk. De meeste kinderen van dat gezin hadden rood haar.

Van de acht waren er zeven jongens en een meisje, Nelly. Nelly was een meisje dat altijd een jurk of een rok aan had. Zelf droeg ik altijd een overall met klompen. Mijn moeder hield niet van vieze kleren, en met drie kleine kinderen betekende dat veel was. Een overall mocht vies worden. Nelly werd nooit vies. Zij mocht niet vaak buiten spelen. En ze mocht ook al geen tv kijken. Mijn moeder was de kleurigheid zelve, maar Nelly’s moeder was altijd in het zwart gekleed. Ik vroeg waarom dat was. Mijn moeder antwoordde: “Dat zijn kinderen van God”. “Zijn wij dat ook?” “Nee” antwoordde mijn moeder, “en wees daar maar blij om”.
Ik begreep daaruit dat het niet veel goeds zou brengen; ‘kind zijn van God’.

Geheimen willen ontraadselen

Op zondag, als Nelly niet buiten mocht spelen, sloop ik stiekem naar het raam van haar slaapkamer. Zij zat binnen en ik stond buiten. Haar raam stond op een klein kiertje open. We fluisterden zachtjes met elkaar. Haar moeder zou er eens achter kunnen komen.
Nelly vertelde dan over God en over Jezus. Ik kende hen niet, maar zij wel. Ik werd nieuwsgierig naar God en Jezus. Ik denk dat toen mijn religieuze verlangen is wakker gekust. Twee keer op de zondag gingen ze naar de kerk. Een vader, een moeder en die hele sliert kinderen. Lopend. Daar gingen ze luisteren naar het woord Gods, zoals Nelly mij vertelde. Voor mij voelde het alsof ze deel uitmaakte van een groot geheim. Een geheim waarvan ik geen deel uitmaakte, en dat maakte me stiekem jaloers en ook verdrietig. Want waarom zij wel en ik niet?

Ik wilde ook van dat geheim weten. Ik vroeg mijn ouders of ik ook naar de kerk mocht gaan, maar haarfijn en in scherpe bewoordingen werd mij uitgelegd dat ‘wij’ (onze hele familie; opa’s, oma’s, ooms en tante’s) niet in die onzin van God geloofden. Intuïtief voelde ik aan dat ik niet verder moest vragen. Wel mocht ik een paar keer met Nelly mee naar catechisatieles, maar toen ik mijn ouders vragen ging stellen over waarom Jezus aan het kruis hing en of dat niet zielig was, werd ik er af gehaald.

De zenweg werd mijn weg. Maar hoe langer ik ‘zen’ doe, hoe dichter ik bij God kom. Wonderlijk.

Een wonderlijke weg

Ik kom dus uit een atheïstisch gezin, dat moge duidelijk zijn. Maar ik... ik ben wel degelijk een ‘kind van God’. Mijn zoektocht is toen begonnen en hij is nog niet afgelopen. De bijbel - ik heb hem helemaal gelezen – bleek niet mijn taal te spreken. Hij werd ingeruild voor de soetra’s van de Boeddha. De zenweg werd mijn weg. Maar hoe langer ik ‘zen’ doe, hoe dichter ik bij God kom. Wonderlijk.

Wonderlijk is ook dat ik ondertussen onze ‘familiepriester’ ben geworden. Bij het overlijden van een familielid word ik gevraagd een paar mooie woorden te spreken, want ‘jij kan dat zo goed’ en een echte priester ontbreekt natuurlijk in deze ongelovige familie. Nooit valt het woord God, maar de woorden die ik uitspreek zijn de woorden van verbinding, aandacht en liefde. Is dat nu juist niet waar religie over gaat? Juist op dat moment zijn woorden van troost zo hard nodig en ook het vieren en gedenken van dat mensenleven. Dat ene mensenleven in dat grotere geheel.
Ze weten het niet, maar stiekem geloof ik dan dat deze ongelovigen, deze godsvervloekers, deze atheïsten, toch ook eventjes - voor de duur dat ik spreek - samen met mij ‘kinderen van God’ zijn. Want wie of wat anders zou mij hebben kunnen inspireren tot het spreken van mooie woorden? Noem het ‘God’ noem het ‘boeddhanatuur’, mij maakt het niet meer uit.
Als ik het maar kan zijn. Gewoon ‘kind van ...’

Spiritus Sanctus en spiritualïen

door Jacky Demmers

Een kind in het grote-mensen-theater, zo beschrijft Jacky haar zondagen van vroeger. Een kleurrijke, mysterieuze wereld waarin het heilige en het aardse eenvoudig in elkaar overlopen. Het blijkt een goede voorbereiding te zijn op het latere zen-bestaan.

Spiritus Sanctus en spiritualïen bepalen de zondagen van mijn vroege jeugd. Kerk en kroeg vloeien naadloos in elkaar over. Beiden zowel genot als gruwel, zowel spannend als saai.

Magie in de kerk

Opschieten! denk ik, terwijl de rest van ons gezin geen enkele aanstalten maakt tot haast. Vooruit! We moeten ruimschoots voor het begin van de mis in de kerk zijn. Dan kan ik snel het steile houten wenteltrappetje oprennen en een plaatsje veroveren op de voorste bank van het balkon. Voor iemand met mijn nietig postuur niet onbelangrijk, omdat ik anders weer een uur lang veroordeeld ben tot het minutieus bestuderen van de ruggen vóór mij, de knielbank onder mij of het kruisbeeld boven mij. Maar op het balkonplekje valt er van alles te beleven.

Afhankelijk van het seizoen trekt, in gewijde stilte, een bonte stoet gelovigen in zwaaiende zomerjurken, met zwierige lentehoeden op, of in zwarte winterjassen gestoken via het middenpad aan mij voorbij.
Het flakkerende vlammetje van de godslamp knipoogt samenzweerderig, terwijl de glas-in-loodramen rode, groene en blauwe lichtconfetti rondstrooien.
Het meest fascinerende echter is de priester, de magiër, in zijn goudgestikte gewaad. Staand voor het altaar mompelt hij bezweringen, heft de handen, draait zich dansend om. Ze zeggen dat hij wijn in bloed kan veranderen en brood in het lichaam van Christus. Daar moeten wij bij helpen.
Dus knielen we eerbiedig neer. We staan gedienstig op. Onder begeleiding van het orgel zingen we liederen en prevelen gebeden in een mysterieuze taal.

Dan gaat de priester in het middenpad staan. In een lange rij, met de handen gevouwen loopt iedereen naar voren. Daar krijgt men, als beloning voor alle inspanningen een rond, plat stukje brood.
Het orgel speelt en het duurt een eeuwigheid. Minpunten zijn er altijd, zelfs al zit je eerste rang.

Ik heb het nu wel gehad en wacht op de magische woorden: “Et filii, et Spiritus...”
Nog voor het laatste ‘Amen’ heeft geklonken , wurm ik me uit de kerkbank en dender het trappetje af naar buiten.

Magie in de kroeg

Tien minuten later word ik omgeven door de vertrouwde geur van bier en sigarettenrook. Het is rustig in het IJmuidense café. De tafeltjes aan de raamkanten, met hun asbak en perzische tapijtje, zijn onbemand, de ronde tafel leeg, het biljart ongebruikt. Een enkele stamgast en wat kottervissers hangen aan de bar. Hier is mijn vader opgegroeid.
Met een beetje geluk staat tante Roos achter de tap. Ze strijkt over mijn haar. In haar onvervalst Zeeuws-Vlaams draagt ze me op mijn grootvader te gaan begroeten. Eerder mag ik haar niet helpen.

In de ‘mooie’ kamer achter het café zitten de zeven broers en zussen van mijn vader. Verzameld rond de grote tafel, onder het genot van koffie met gebak, houden ze hier iedere zondagochtend familieberaad. Opa houdt zich afzijdig achter zijn enorme cilinderbureau. Alles aan hem is grijs: grijs haar, enorme grijze knevel en een driedelig grijs kostuum. Ik ben een beetje bang van hem. Dus zwaai ik en verdwijn onmiddellijk weer richting café. Daar hebben ondertussen ook wat neefjes en nichtjes hun heil gezocht.

Hoewel ik bijna zes ben, kom ik nog niet boven de bar uit. Dus sta ik op een kistje waardoor ik overal bij kan. Ik spoel glazen, schenk jenevertjes in, tap een biertje. Tante Roos is een magisch wezen. Ze heeft voor iedereen tijd, een luisterend oor, een vermaning. Ze is alomtegenwoordig. Dit is haar domein.
De mannen aan de bar heffen hun glas met eenzelfde toewijding als de priester in de kerk. Met een eendere eerbied nemen ze een slok van het geestrijk vocht.
Hier klinkt geen orgel, maar muziek uit de jukebox. Geen gewijde hymnen, maar smartlappen. Geen saaie preek, maar dronkemanspraat. Maar ik merk geen verschil.

Geen twee

Twaalf jaar lang zijn kerk en kroeg onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zonder het te beseffen ervaar ik dat er eenheid is in veelheid. Om me daarvan echt bewust te worden heb ik wel enige jaren zenpraktijk nodig gehad.



Loslaten

door Annemiek Deerenberg

Een mooie beschrijving van een katholiek gezin na de tweede Wereld Oorlog. Annemiek brengt een ode aan haar vader, die weigert te geloven in een persoonlijke god. Zijn god was zoiets als liefde, schoonheid. Jezus was voor haar vader een voorbeeld die hij zocht te volgen in de moderne maatschappij. Een goed katholiek moest een socialist zijn.
Deze boodschap bracht hij over op zijn kinderen, die in hun eigen opvattingen en ideeën soms nog een stapje verder gingen.
Bij Annemiek was daar het begin van haar spirituele ontwikkeling

"Hier ligt de enige ware katholiek op aarde!" zei mijn vader tegen de pastoor die hem op z'n ziekbed kwam bezoeken. Een grap, zoals mijn vader vele grappen maakte; natuurlijk om te lachen, maar zeker niet gespeend van de waarheid zoals hij die zag.

Ik groeide op als oudste dochter in een gezin van vijf kinderen. We zijn allemaal gedoopt in de katholieke kerk, in een witte doopjurk, in de armen van mijn moeder. Ik denk dat ik tot mijn twaalfde jaar haast wekelijks naar de kerk ging met het hele gezin. Mijn ouders lazen vanzelfsprekend de Volkskrant en de Katholieke Illustratie, en werden lid van de KRO.

Het godsbesef van mijn vader
Toch werd het allengs steeds duidelijker dat mijn vader geen 'gewone' katholiek was, zoals de andere kerkgangers. Er waren nogal wat zaken waar hij heel anders tegenaan keek dan de gemiddelde katholiek. Het belangrijkste verschil was zijn 'niet geloven in een persoonlijke god'. Er is geen god in de hemel en geen god de vader, dat was wat hij uitdroeg. Er was wel zoiets als god, maar dat was dan eerder iets als liefde, of schoonheid. Mijn vader vond het heerlijk en razend interessant om over zulke dingen te lezen in boeken van Kuitert, Küng of Schillebeeckx en hij vond het zo mogelijk nog belangrijker om daarover te discussiëren met medekatholieken. Zulke discussies met vrienden of familie verliepen niet altijd in een even gemoedelijke sfeer en dat maakte het voor ons kinderen spannend, soms een beetje op het enge af.

De persoon Jezus
Ook kregen we van jongs af aan mee dat het in het geloof draaide om de persoon Jezus. Alle niet-rationeel-verklaarbare zaken in de Bijbel waren natuurlijk maar parabels om iets duidelijk te maken. Maar Jezus, de mens, die had echt

bestaan en was nog steeds een voorbeeld voor ons allen. Jezus leerde ons om je leven te geven voor de armen, de zieken en de outcasts. Mijn vader heeft zijn hele leven gezocht naar wegen om dit voorbeeld te volgen in de moderne maatschappij. Een van zijn belangrijkste invalshoeken daarbij was de politiek; wij kregen de boodschap mee dat een goed katholiek een socialist moest zijn. "Een VVD-er kan geen ware christen zijn!"
Het mag duidelijk zijn dat de gesprekken hierover met de VVD-ers in de familie en in de vriendenkring van mijn ouders ook op dit punt niet altijd in pais en vree werden gevoerd.

Een 'rood' nest
Mede omdat mijn moeder in het intellectuele 'debat' in het gezin een bescheiden rol speelde en liefst afhaakte als het haar 'te moelijk' werd, was mijn vaders invloed op ons kinderen groot. Naarmate we ouder werden vond mijn vader het steeds leuker om ook met ons het gesprek of de discussie aan te gaan. Soms praatten we tot in de vroege uurtjes over geloof, maatschappij en politiek en dat kon er heftig aan toe gaan.
Het 'rode' van dit nest heeft ons altijd aangekleefd, maar van de zin van kerkgang en geloof waren we steeds minder overtuigd. Ik heb m'n vader vaak gevraagd wat hij daar toch te zoeken had in de kerk tussen al die hypocriete lui, die 's zondags nog baden voor de armen en 's maandags weer dik geld gingen verdienen ten koste van diezelfde armen. Wat ik ook niet begreep was wat hij toch wilde met begrippen als 'god'

Hoe zat dat bijvoorbeeld met die 'lelieën des velds' en waarom was Judas eigenlijk een judas?

terwijl de meerderheid van de gelovigen daar toch iets heel anders mee bedoelde dan hij. Ook zag ik helemaal niet zoveel (goddelijke) liefde om me heen in deze oorlogszuchtige en hebzuchtige wereld. En zelfs aan het sociale voorbeeld van de mens Jezus ging ik steeds meer twijfelen. Hoe zat dat bijvoorbeeld met die 'lelieën des velds' en waarom was Judas eigenlijk een judas?

Geen van de vijf kinderen zal zich nu nog katholiek noemen. Dat geloof is weg, de band met de kerk is weg. Maar de interesse voor politiek, maatschappij en ja, toch ook voor religie is bij de meesten van ons gebleven.

Mijn eigen weg
Voor mij is er een heel andere verandering gekomen die die drie zaken in een nieuw licht hebben geplaatst. Een periode van depressie en vervolgens een zoektocht naar zin, waarbij ik op zen ben gestuit, hebben me de ogen geopend voor andere aspecten die in dat ouderlijk milieu een grote rol speelden. Waar mijn vader haast tot zijn einde aan toe heilig geloofde in de ratio, ben ik gaan ervaren dat ook ons lijf en het spirituele (en ik weet nog steeds niet wat dat eigenlijk is) een ongelooflijk belangrijke rol spelen. En waar mijn vader koos voor 'verbeter de wereld begin vooral groot' ben ik gaan twijfelen aan die grootse aanpak en kies ik geregeld voor een blik op en in mezelf of mijn naaste omgeving. Waar mijn vader overtuigd was van zijn eigen gelijk tot het tegendeel bewezen was, probeer ik (meer dan proberen is het ook niet) open te staan voor meerdere 'gelijken' en misschien kom ik nog wel eens zover dat ik mijn eigen ongelijk ga zien.

'Bekering'
Wat me sterkt en ontroert op mijn pad is dat m'n vader kort voor zijn sterven

Vanaf zijn sterfbed legde hij me uit hoe het zat met wat hij ineens 'de opgestopte god' noemde

in een soort toestand van depressie belandde (hoe afschuwlijk ook) en aan zijn eigen overtuigingen ging twijfelen. Zou hij niet toch in een hel kunnen belanden? (Ik: Hij? Nee!) Had hij eigenlijk zijn naasten wel ooit echt zien staan? Hij ging ineens zwaaien naar de buren. En plotseling had hij God gezien... en hoe vreugdevol dat ook was, hij schaamde zich er ook voor. Vanaf zijn sterfbed legde hij me uit hoe het zat met wat hij ineens 'de opgestopte god' noemde. 'Eerst moet je God helemaal afbreken' zei hij; 'en dan kun je hem weer opstoppen (als een dood dier opzetten)'.

Mijn moeder is nog altijd katholiek en een trouw koorlid en kerkganger. In vlindertjes ziet ze m'n vader fladderen en ze moet erom lachen. Ze heeft – net als de kinderen – veel humor van m'n vader overgenomen; natuurlijk om te lachen, maar zeker niet gespeend van de waarheid, zoals zij die ziet. Het is oppassen geblazen met die humor, het kan makkelijk verkeerd begrepen worden, zelfs – en misschien juist – door de gebruiker ervan.

Dat alles zit in mij, in al z'n veranderlijkheid. Nog steeds ben ik aan het navolgen van en het afzetten tegen. "Laat die ouders een keer gaan" hoor ik Nico in gedachten zeggen; "ze hebben je het leven gegeven, dat is al zoveel." Loslaten, denk ik. Maar dát loslaten, dat kan natuurlijk niet. Dat zit in m'n systeem, dat is wie ik ben. Dan moet ik mezelf loslaten...
Op naar het kussentje.

De breukloze breuk

door Pieter Hotei Verduin

In dit stuk zingt Pieter het Pater Noster uit het kerkboek van zijn moeder uit volle borst. In de loop van zijn leven, laat hij ons weten, verwijderde hij zich van de rooms-katholieke kerk om uiteindelijk toch weer warm te lopen voor het non-duale: 'Mogen zij allen een zijn, gelijk gij, Vader, het zijt in Mij, en Ik in U; mogen ze ook een zijn in Ons'.

Breuk met wat vreemd, saai en lekker was

Vijf jaar geleden besloot ik mij uit te schrijven als lid van de rooms-katholieke kerk. Vanwege het misbruik. Tot mijn ontsteltenis zag ik: dit ís er. Heel erg. De manier waarop mensen van de kerk elkaar zó lang de hand boven het hoofd hielden, en in mijn ogen de schrijnende misstanden hooghartig, liefdeloos en onverschillig toedekten, maakten dat ik afstand wilde nemen. Dat besluit was pijnlijker voor me dan ik gedacht had.

Rooms-katholiek opgevoed worden is voor mij niet beroerd en niet geweldig geweest. De bijbelverhalen op de lagere school boeiden me niet erg, maar nu ben ik blij met wat eigenlijk een culturele inwijding is geweest.

Ik vond de liturgische vieringen, waar ik als kind bij was, vreemd. Ik begreep al die aankleding niet en ook niet waarom de preek zo gedragen en overdreven vanaf de kansel werd uitgesproken. Maar het kerkboek van mijn moeder, met het Latijn naast het Nederlands, vond ik machtig interessant. Soms zing ik nog het Pater Noster uit volle borst. Lekker.

Terugkijken als zen-man

Op mijn veertiende werd 'niet meer naar de mis gaan' een van de inzetten van mijn puberteitsconflicten. Na die woelige jaren deed ik niets meer aan het officiële geloof. Wel bleef ik alles in vrijheid onderzoeken, samen met andere eigenwijze schaapjes, die zich hadden afgezonderd van kudde, herder en hondje.

Soms was ik in grote verlegenheid; als de dood zichtbaar, voelbaar werd. Ik wist er niets van, raakte danig onthand en liep stevig vast! Het christendom bleek daarover veel te melden te hebben. Ik ben het verhaal van Jezus' leringen, van zijn leven en sterven, gaan herwaarderen als een uitermate inspirerend verhaal. Het feest van Pasen als het ja-zeggen op de dood, het sterven aangaan en erboven uit rijzen... ik vind het groots. Als zen-man zeg ik: Waarom wachten op de dood? Nu sterven, vandaag verrijzen!

Hoe je dat doet? Je doet niks, het gebeurt de hele tijd. Ga daar gewoon in mee, kijk maar. Kíjk dan! Het duurt even voor je ziet hoe je moet kijken. Zazen helpt.

De vader en de Vader

Mijn vader vertelde mij ooit wat voor hem het belangrijkste was uit het Nieuwe Testament: Johannes 11 vers 25 (over de opwekking van Lazarus uit de dood). Jezus zegt daar tegen Martha: "Ik ben de opstanding en het leven. Wie in mij gelooft zal leven ook wanneer hij sterft, en ieder die leeft en in mij gelooft zal nooit sterven. Geloof je dat?"

Mijn vader geloofde en vertrouwde dat. Hij was niet bang van de dood en bereid om te sterven, op zijn zesentachtigste.

Ik wilde oprecht weten: Wat vindt die man daar geloofwaardig en vertrouwenwaardig aan?

In de tekst van Johannes lezen we dat Martha dacht dat ze wist hoe ze Jezus' woorden moest begrijpen. Ze zei: "Ik weet dat hij, mijn dode broer Lazarus, bij de opstanding op de laatste dag zal opstaan." Jezus zegt haar dan dat het anders ligt; het gaat niet om de opstanding op de laatste dag. Waar het wel om gaat is dat hij, Jezus, zoals hij voor Martha staat, de opstanding en het leven is. Wie dáárin gelooft, in díe levende Jezus, die werkelijk de belichaming is van alle leven, alle geboorten, en alle sterven, én wie gelooft en vertrouwt dat zijn eigen leven net zo is, zal leven, ook wanneer hij sterft.

De opvatting dat de Vader, als schepper, een is met de Zoon Jezus, en dat de gelovigen een zijn met Jezus, en dus ook met die scheppende kracht, wordt bevestigd in Johannes 17 vers 21 (Jezus bidt voor de gelovigen): "Mogen zij allen een zijn, gelijk gij, Vader, het zijt in Mij, en Ik in U; mogen ze ook een zijn in Ons.(..)' Hier word ik warm van!

Mijn vaders geloof en vertrouwen en mijn begrip van Johannes' tekst heb ik vreugdevol kunnen laten samen stromen toen het erop aankwam; ik kon open aanwezig zijn in zijn stervensproces. Daar ben ik heel dankbaar voor. Wat mij betreft is er van de man van Nazareth naar zen geen afstand.

Voorbij gegaan

Ik hou niet van de grootschaligheid, de hiërarchische structuur en de dogmatische tendensen van het instituut rooms-katholieke kerk. Als begin twintiger was ik meerdere keren een week te gast bij de cisterciënzers in Diepenveen.

Het meewerken met de monniken en het meedoen aan de acht getijden, vond ik een leerzame en inspirerende ervaring. Nooit zal ik mijn wandeling door het bos met de jonge pater Bruno en ons oprechte onderzoek naar de vraag waarom een man het klooster in gaat, vergeten.
De verandering van brood en wijn in het lichaam en bloed van Christus en het in gemeenschap samen eten en drinken daarvan, vind ik geweldig mooie symboliek en een ontroerende uitdrukking van verlossing, bevrijding!
De devotie voor en de verering van een persoonlijke God voel ik niet zo. En ik geloof niet in een hiernamaals. De dualistische benadering, die ermee wordt uitgedrukt, heb ik lang als een verkleining van de werkelijkheid ervaren. De zentraditie leerde mij een non-duale benadering, leerde mij hoe het gewone, dagelijkse bestaan als een uitbundig en overvloedig leven te leven. De zentraditie hielp mij erkennen dat ik au fond niets begrijp van dit bestaan, hielp mij te vertrouwen op de niet te bevroeden kracht van het bestaan zoals het zich nu, hier, voelbaar voltrekt. Ik voel hiervoor een grote dankbaarheid. Zeker ook omdat het mij alle ruimte laat, zelfs de ogen opent, voor de vergelijkbare rijkdom, inspiratie, steun en troost, die mensen in de christelijke traditie ervaren en doorgeven. Ik ben de breuk voorbij.

(Zenleraar Jos Stollman, leerling van Maarten Houtman en Ton Lathouwers, schreef een inspirerend boek: Zenmeester Jezus, het Thomas evangelie opnieuw vertaald en geïnterpreteerd. ISBN: 90 215 9555 9)



Van geloof naar gelofte naar oefening naar…

door Egbert Mumon Gerritsen

Egbert schrijft over zijn ontwikkelingspad met verschillende religieuze bronnen van inspiratie. Duidelijk wordt dat het gaan over dat pad levendig en stevig was en is, en dat samenhang en continuïteit konden ontstaan.

Egbert Gerritsen, ik doop u

Eigenlijk kan ik niet goed praten over mijn levensbeschouwing van Toen, mijn Toen manifesteert zich in mijn Nu: in herinneringen, dromen en gedachten om maar even met Jung te spreken.
Het is alsof ik op een bergtop zit en de weg terugkijk waarlangs ik ben gekomen. Ik zal een heel klein stukje beschrijven. Vrijwel aan het begin staat de Nederlands Hervormde kerk in Hillegom, het is 1949, ik denk ongeveer in augustus. De predikant zegt: "Egbert Gerritsen, ik doop u in de naam van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest". Deze woorden ontroeren mij en ik voel mij dankbaar naar mijn ouders, die daar met mij hebben gestaan en hebben beloofd dat zij hun best zouden doen om mij hun spirituele weg te wijzen en mij voor te gaan.

Uit mijn kindertijd komen allerlei beelden van de rituelen die bij een Protestants Christelijke opvoeding in die tijd horen, zoals de zondagschool voor de kinderen, met kerst een cadeau in de kerk: een krentenbol, een appel en een boekje van W.G. van der Hulst. Elke week een psalm of een gezang uit je hoofd leren en op maandag op school opzeggen. We hadden een protestantse en een katholieke visboer, groenteboer, bakker, schoenmaker, prettig duidelijk verzuild langs de lijnen van je geloof. Met de gezinsdiensten in de kerk waren de kinderen er ook bij. Ik was zeer onder de indruk van de organist, een grote vierkante vent die vlak voordat de dienst begon door de kerk naar het orgel beende en soms het hele gebouw met allen die daarin zaten liet mee vibreren op de fantastische muziek.
Als klein jongetje zat ik altijd naast mijn vader, ik was heel erg onder de indruk van zijn manier van zingen, uit volle borst en vol overgave. Ik deed graag mee. Tijdens de preek zat hij vaak te slapen, als bakker moest hij 's nachts altijd werken, behalve op zaterdagnacht. Zelf was hij niet met een bepaalde religie opgevoed maar had als jongen van negentien jaar onder het banier van het Leger des Heils in Amsterdam zijn geloof beleden. Hij geloofde vast dat hij door het zoenoffer van Jezus gereinigd zou worden van alle zonden. Op zijn graf staat: "Neem mij zoals ik ben". Dat is de tekst van het lied dat gezongen werd bij het Leger des Heils.

Op mijn bergtop keer ik mij om en klop waar geen poort is. Het dondert door de bergen.

Geloven was iets wat je moest doen in de vorm van naastenliefde. Waarover je niet kon spreken kon je beter zwijgen. Alhoewel ik niet ben opgevoed met de "Vreze des Heren" komt de sfeer van Knielen op een bed violen van Jan Siebelink wel heel dichtbij. Ik kan ook erg genieten van Maarten 't Hart als hij schrijft over het psalmenoproer in Maassluis en ik deel zijn liefde voor Bach. Tijdens vakanties moet ik ook altijd weer kerken en kloosters in, tot wanhoop van Aaltje, mijn vrouw. Twee keer per dag een hap(je) devotie is de max geworden!

Angry young man

Naarmate ik zelfstandiger ging nadenken begonnen zich rond mijn geloof wat haarscheurtjes te vertonen. Met name de vraag of God wel bestond werd steeds klemmender en het standaard antwoord dat je dat moest geloven was niet bevredigend. Op een nacht, ik denk dat ik een jaar of negen was, heb ik meermalen een bewijs gevraagd en tegen God gezegd dat als hij dit niet zou geven dat ik mij dan geheel van hem zou afkeren en niets meer met hem te maken wilde hebben, omdat hij kennelijk toch niet bestond. Voor mij was dit heel belangrijk en dit aandringen was heftig en emotioneel. Totdat er plotseling een diepe vrede, helderheid en evidentie over mij kwamen, alle twijfel en opwinding waren verdwenen en ik weet niet of ik ooit gelukkiger in slaap ben gevallen. God bestond in ieder geval, althans…
Met veertien jaar ging ik naar catechisatie; het godsdienstonderwijs door de dominee. Het ging over de zondeval. Mijn stelling was dat God in zijn almacht en alwetendheid, heeft gewild en geweten dat Adam en Eva zouden eten van de boom van de kennis van goed en kwaad. Met als doel dat zij tot bewustzijn zouden komen en verschil zouden kunnen maken en keuzes hadden, en daardoor pas echt gelijk konden worden aan God. Hierdoor zou je heel bewust kunnen leven en dat zou misschien wel een terugkeer naar het paradijs kunnen betekenen. Je zou kunnen eten van de Boom des Levens als je voorbij het onderscheid makende Ik de eenheid met God opnieuw zou kunnen ervaren. Kortom dit alles moest noodzakelijk zo zijn, niks zondeval, schuld en boete, maar grote vreugde! Dit werd een echte kwestie tussen mij en de dominee, die meer dan vier jaar heeft geduurd. Achteraf denk ik dat hij heeft genoten van deze 'aanvaringen', wat is er leuker voor een predikant dan met zo'n angry young man te sparren...
Aan het einde van de catechese deed ik belijdenis van mijn geloof, Ik zou de woorden van deze geloofsbelijdenis nu niet meer zo na kunnen zeggen zonder het nodige commentaar. De dominee koos als tekst de Psalm 139 vs. 23 en 24. "Doorgrondt mij oh God en ken mijn hart, toets mij en ken mijn gedachten; Zie of bij mij een heilloze weg is en leidt mij op de eeuwige weg". Een paar maanden daarna is hij gestorven, ik denk aan hem terug als een wijze vriend en leraar. Deze tekst is mijn leven lang bij mij gebleven en gaat in Indra's net mee van knooppunt naar knooppunt.

Het dondert door de bergen

In mijn vroege kinderjaren is in mij het vermoeden van bevrijding gewekt, een vermoeden wat mij op de plek heeft gebracht waar ik nu ben. Geloof heeft plaats gemaakt voor gelofte. Onder leiding van de firma Demmers/van der Reep (top klasse!) hebben we ons voorbereid op het ontvangen van de Kai. In de Kai ceremonie zelf, herhaal ik met de hele Sangha haar geloftes, wat mij betreft in de Geest van vertrouwen dat in het onderscheidende bewustzijn de geestelijke eenheid en bevrijding besloten ligt en door mij gerealiseerd kan worden. De oefening van het dagelijks leven is hierbij voor mij heel belangrijk en komt neer op alles met volle aandacht en aanwezigheid in het hier en nu doen. Tijdens de Jukai ceremonie in juni, gaf Niko mij mijn boeddhistische naam. Hij herhaalde daarbij een deel van de tekst van psalm 139: "Doorgrond mijn hart en ken mijn gedachten". Opnieuw raakte ik diep ontroerd. Tijd om op te staan en mijn woorden te tellen. Op mijn bergtop keer ik mij om en klop waar geen poort is. Het dondert door de bergen.

Heel veel dank Niko voor je leiding, voorbeeld en inspiratie!
Gassho.

Interview met Lien de Jong

door Lida Kerssies

"De wijze waarop ik verbinding kan ervaren… zo wil ik leven en niet blijven hangen in negatieve gedachten."

Lien, ik ken je al jaren o.a. van de donderdagochtend cursus van Nico. Wat bracht je ooit naar de zendo?
"Na vijfendertig jaar Eindhoven kwam ik in 1996 in Amsterdam wonen en ging naar de zendo. Ik bleef komen, want ik voelde me daar thuis. Ik bezocht de zendo om inspiratie op te doen, ik zocht zingeving, een basis voor mijn leven. Hoe geef je er vorm aan? Nico is mijn leraar geworden".

Had je daarvoor contact met een spirituele beweging?
"Ik heb jaren lang trainingen gevolgd bij Marion Roessink (die ook een student van Genpo Roshi was). Het begon met een aantal weekenden onder de titel 'De dood als bron van leven'. Bij haar kwam ik voor het eerst in aanraking met spiritualiteit. Ik heb daar waardevolle ervaringen gehad. Voor mij is de essentie verbinding".

Wat heb je voor herinneringen aan je kindertijd?
"Tot mijn achtste jaar had ik een joodse familie met wie ik een liefdevolle band had. Mijn ouders deden niet aan joodse rituelen, wel aten we met Pesach matzes. Na mijn achtste jaar moest ik onderduiken, ik heb bij negen onderduikgezinnen gewoond. Ik miste mijn moeder erg. Het verhaal over mijn oorlogstijd is te uitgebreid om hier te vertellen. Voor mij persoonlijk was het einde van de oorlog geen verlossing, geen herstel van de gewenste contacten, het werd niet meer als vóór de oorlog".

"Wat ik heel belangrijk vind is dat je leed niet kunt vergelijken, wat aan de buitenkant een klein probleem lijkt, kan voor iemand een enorm probleem zijn. Voor mij geldt: wat is de emotie van wat je hebt ervaren en hoe kun je daaraan een plek geven"

Verbinding
"Je leven is niet af. Eén van de meest belangrijke ervaringen, waar ik veel steun aan heb gehad, is dat we onderdeel zijn van 'de cyclus van leven en dood'. De cyclus van ons bestaan, waarin er een constante opeenvolging plaats vindt van tot leven komen, een bloem, een kind en uiteindelijk is er de neergang. Er zijn momenten waarop een leven ophoudt: een vliegtuigramp, een tsunami, oorlog, een dodelijke ziekte. De cyclus, het bestaan, het totaal trekt zich daar niets van aan. Voor mij als individu is dat een essentiële ervaring omdat het én absoluut is, én het relativeert. Dat is een grote troost, het is compassie, kwetsbaarheid. Het verbindt mij met het leven, met het bestaan. Zo heb ik de oorlog ook anders leren zien, bij voorbeeld wat er nu gebeurt, de gruwel die maar doorgaat, je kunt er wanhopig van worden. Het is niet mooi, het is niet lelijk. Het gaat daaraan voorbij, het heeft een andere dimensie".

"Mijn leven heeft ook consequenties gehad voor mijn kinderen. Het familiegevoel was beperkt. Er waren geen oma's en opa's, geen ooms en tantes, geen nichtjes, neefjes. Van een heel stuk van mijn leven heb ik weinig over, geen foto's, geen gezamenlijke familieherinneringen. Mijn leven begon opnieuw na de oorlog. Ik kwam in een pleeggezin.
Pas toen ik mijn eerste kind kreeg had ik het gevoel dat er weer een bloedband was, er was weer verbondenheid. Familie is essentieel". (terwijl ze dit zegt kijkt ze me dringend aan, ze hoort wel eens klachten over mijn zussen aan, waarop ze dan tegen mij zegt: onderschat die zussen niet).

"Ik denk dus: je moet niet voorbij gaan aan wat er gebeurd is. Ik heb therapie gehad. En meditatie geeft de mogelijkheid om er naar te blijven kijken. Daardoor verandert er iets. Emotie mag er zijn. Pijn is er, alles mag er zijn, ook het verdriet, liefde, onbegrip. Je wordt altijd weer geconfronteerd met je geschiedenis. Daar is de basis van mijn leven gelegd."

"Thich Nhat Hanh heeft een mooie metafoor die in het kort ongeveer neerkomt op: Je zit in je woonkamer, zo nu en dan komt er iets naar boven, je ziet het en dan kun je een keuze maken: je pakt het op, of je laat het gaan. Probeer nu te leven met je eigen keuze".

Troostrijke soep

door Marianka Schep

Ik hoorde vanavond Joke's verdriet over Nico's oog en hoe hij voor het eerst alleen op de fiets stapte…

Dat brengt een trein van associaties op gang:
~ Kleindochter Zoë van anderhalf die de trap op klimt - niet vallen asjeblieft - en woordjes begint te brabbelen.
~ Een grote woede over de onzorgvuldigheid van het bestuur van het hofje waar ik woon, die de zorgende conciërge wil vervangen door mechanica. In het hofje wonen negentien mensen, waarvan drie over de negentig jaar, negen over de tachtig en zes ruim over de zeventig. Plus twee jonkies.
~ Ik heb een teen gebroken en hompel wat in de rondte.
~ Twee vriendinnen zijn oma geworden, een voor de eerste keer en een voor de vijfde keer.
~ Al die vreselijke vreselijke oorlogen, overal oorlog, en al die vrouwen en kinderen daar, en Nico op de fiets, en Joke's verdriet.

Joke zei: "Een groot hart zijn we allemaal, een groot hart."
Zo dicht, dicht bij elkaar zijn we. Alles, alles zit erin.

De soep wordt deze keer een zachte soep, een troostrijke soep, die goed doet. Dat hebben we soms nodig.



Recept

Courgettesoep met roomkaas voor 4 personen

1 ui, gesnipperd
2 knoflooktenen, gesnipperd
3 eetlepels boter of margarine
2 kleine courgettes, in blokjes
1 theelepel kruiden uit de Provence
2 groentebouillontabletten
700 ml water
100 gram verse kruidenroomkaas
100 ml slagroom

Bereiding
Ui en knoflook een paar minuten in de boter fruiten. Courgettes toevoegen en een theelepel provinciale kruiden en dat 8 minutern zachtjes meebakken. De bouillontabletten erboven verkruimelen en 700 ml water toevoegen. Soep aan de kook brengen en ongeveer 5 minuten laten pruttelen. Met de staafmixer pureren, de roomkaas toevoegen en nog even doorkoken. Op het laatst de slagroom voorzichtig erdoorheen roeren. Serveren met wat verse kruiden, als je die in huis hebt. Ik doe het soms met peterselie maar ook een mengsel van bieslook en dille was heerlijk. En het kan ook heel goed zonder.
Troostrijk.

Mededelingen

De **wintersesshin** zal worden gehouden van 28 t/m 30 december 2014, onder leiding van Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel. Ervaring met zenmeditatie is gewenst. Aanmelden via www.zenamsterdam.nl. Gezien de grote belangstelling geldt ook voor deze sesshin dat alleen nog aanmeldingen voor de volle periode gelden. Meld je tijdig aan, want het begint nu al storm te lopen.

Gedurende de zomerperiode is de **zendo opgeknapt** en verbouwd, met openslaande deuren naar de tuin. De tuin heeft de status gekregen van 'stilte tuin', passend bij de zenbeoefening en om de relatie met de buren goed te houden. Tijdens de loopmeditatie vormt, bij mooi weer, de tuin een verlengstuk van de zendo.

Voor het **programma** van het ZCA van het lopende seizoen (introductiecursussen, vaste zitavonden met en zonder leraar, jongeren zitavonden, zenweekends, studiebijeenkomsten, Kai bijeenkomsten en sesshins) zie de website www.zenamsterdam.nl

André van der Braak is niet langer als zenleraar verbonden aan het ZCA. Hij zet zijn werkzaamheden als zenleraar voort bij de sangha van Ton Lathouwers Maha Karuna Chán. In plaats van André geeft Lolit ten Hengel les op de maandagavond. Zij geeft ook de introductiecursus van 8 september t/m 13 oktober en de vervolg introductiecursus van 27 oktober t/m 1 december.

Zensor digitaal op website ZCA
Voortaan zal de Zensor – als service aan de sangha en andere bezoekers van de website - ook digitaal beschikbaar zijn via de website van het ZCA. Het meest recente nummer is al te vinden op de pagina 'Zendo en Sangha'. Het is voor stukjesschrijvers wellicht van belang om te beseffen dat hiermee de inhoud van de Zensor voor een breder publiek toegankelijk wordt. Dat heeft – als met alles – z'n voors en z'n tegens.

Thema volgende Zensor: Zen en woorden

Bodhidharma, grondlegger van ch'an (zen) boeddhisme, noemde de leer die hij doorgaf 'Een speciale transmissie buiten de geschriften om, niet gefundeerd op woorden en letters; door rechtstreeks te verwijzen naar het hart laat het ons zien in onze eigen natuur; en aldus bereiken we boeddhaschap.' Sangha-leden, voor jullie ligt de Zensor, dat is een geschrift, gefundeerd op woorden en letters. Hoe nu?
Bodhidharma's eigen woorden zijn treffend; ze worden al 1500 jaar overgeleverd. Er is een prachtige literatuurlijn in de zentraditie die richting en inspiratie kan geven. Een tekst kan je raken, doen opschrikken, wakker schudden.
Lezen en schrijven kunnen ook een roes geven, verslavend werken, kunnen je in vertrouwde patronen doen vastroesten; je kunt er 'het levende leven als leraar' mee op afstand houden.
De redactie wil een nummer samenstellen met jullie bijdragen over de werking van teksten bij de eigen beoefening, over jullie ervaringen met woorden bij het gaan van het spirituele pad.

Kopij (max. 750 woorden) vóór 1 november sturen aan:
Pieter Verduin p.verduin@tiscali.nl
Julia Veldkamp julia@duurzaamscheiden.nl

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zen Centrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de sangha

Voor actuele mededelingen:
www.zenamsterdam.nl

Redactie
Annemiek Deerenberg
Lida Kerssies
Julia Veldkamp
Pieter Verduin

Administratie
Gita Sonnenberg
gita.sonnenberg@chello.nl

Beeld, beeldredactie & opmaak
Alex Palmboom
Hannie van den Bergh

Redactieadres
Annemiek Deerenberg
e zensor@zenamsterdam.nl
t 020 470 55 71

Zensor... 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor 3 euro per nummer.